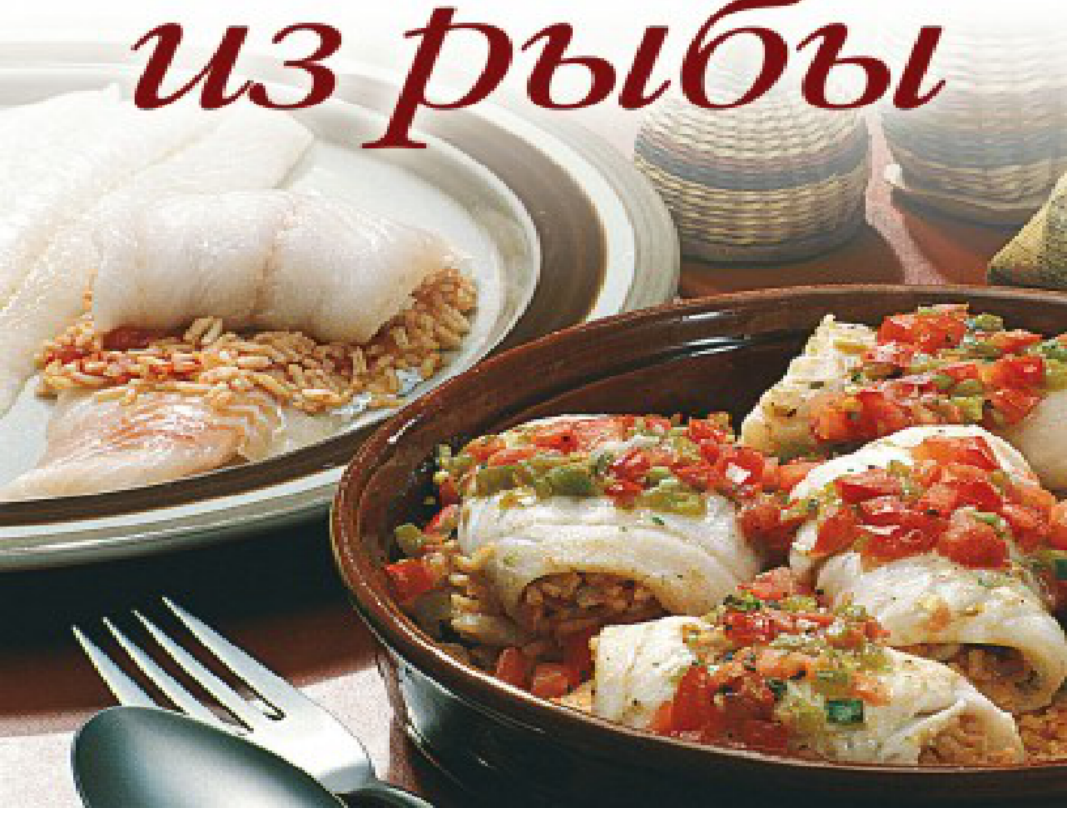
вкусно и просто

вкусные и полезные блюда из рыбы



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд из рыбы. Закуски, салаты, первые и вторые блюда подойдут как для повседневных обедов, так и для изысканных ужинов. А подробные описания в каждом рецепте сделают процесс приготовления быстрым, легким и интересным.

- Вкусные и полезные блюда из рыбы
  - Введение
  - Закуски
    - Тосты с анчоусами и грецкими орехами
    - Тосты с сельдью и огурцом
    - Крутоны с семгой
    - Тарталетки с щукой под томатным соусом
    - Паштет из судака «Боярский»
    - Паштет из сельди
    - Селедочная икра
    - Заливное из камбалы
    - Заливной судак с помидорами
    - Сельдь по-домашнему
    - Сельдь в маринаде по-киевски
    - Сыр из трески
    - Заливные яйца по-самаркандски, фаршированные сельдью
    - Торт-бутерброд «Генерал»
    - Холодная закуска из морского языка
    - Закуска из семги
    - Закуска из форели с орехами
    - Расстегаи с осетриной
  - Салаты
    - Салат «Карамболь»
    - Салат «Весенний»
    - Слоеный салат из жареной рыбы
    - Салат из рыбы и раков
    - Салат из форели и овощей «Ариадна»
    - Салат из судака с болгарским перцем
    - Салат «Азовский»
    - Салат «Бранденбург»
    - Салат «Легкий»
    - Салат «Гольфстрим»
    - Салат «Ласточкины гнезда»
    - Салат «Тропический рай»

- Салат «Вдохновение»
- Салат «Гудзон»
- Салат «Нептун»
- Салат «Столичный»
- Салат «Варна»
- Салат «Монастырский»
- Салат «Коррида»
- Салат «Путешествие»
- Салат «Византия»
- Салат «Морской берег»

- Первые блюда
  - Уха «Королевская»
  - Суп «Волжские просторы»
  - Суп с молочной заправкой
  - Бульон с фрикадельками по-киевски
  - Острая похлебка из щуки
  - Суп-пюре «Лангедок»
  - Щи «Деревенские»
  - Суп «Аляска»
  - Окрошка с рыбой и зеленью
  - Борщ «Воронежский»
  - Солянка «Партизан»
  - Суп-пюре из консервированного лосося
  - Суп «А-ля Маршалл»
  - Суп из сома «В тихом омуте»
  - Суп «Эйфелева башня»
- Вторые блюда
  - Котлеты из трески «Радуга»
  - Биточки из скумбрии
  - Тельное с овощным гарниром
  - Сиг отварной по-французски
  - Сом отварной
  - Налим по-польски
  - Камбала по-румынски
  - Карп, запеченный с картофелем и яблоками

Вкусные и полезные блюда из рыбы (*редактор-составитель Д. В. Нестерова*)

Введение

К сожалению, во многих семьях блюда из рыбы появляются на столе крайне редко. Однако это неправильно, ведь рыба – это всегда вкусно, полезно и изысканно. Блюда из рыбы полностью отвечают всем требованиям здорового образа жизни, принципам правильного питания. В этом продукте содержится множество витаминов, микроэлементов, в том числе фосфор, так необходимый для человеческого организма. Кроме того, рыба прекрасно усваивается, улучшает аппетит. Ее рекомендуется употреблять в пищу как взрослым, так и детям. Блюда из рыбы даже входят в состав лечебного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Опытные хозяйки отлично знают, что из самых простых видов речной и морской рыбы можно приготовить изысканные, необычные, вкуснейшие блюда, которые удивят и порадуют даже самых прихотливых гурманов. Достаточно подать к вареной рыбе соус и овощной гарнир, как она уже приобретет неповторимый вкус. В этой книге вы найдете множество рецептов вкуснейших блюд из рыбы. Они подойдут и для тихого ужина в кругу семьи и для шумного праздничного застолья. Не бойтесь экспериментировать, и ваши кулинарные шедевры непременно оценят родные и близкие.

Приятного аппетита!

Закуски

Тосты с анчоусами и грецкими орехами

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г консервированных анчоусов, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 2 яйца, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и отделить желтки. Анчоусы и желтки пропустить через мясорубку, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и измельченные ядра грецких орехов, тщательно перемешать. Хлеб нарезать тонкими ломтиками треугольной формы, подсушить их в тостере, затем намазать массой из анчоусов и подать к столу.

Тосты с сельдью и огурцом

Ингредиенты: 250 г ржаного хлеба, 150 г филе слабосоленой сельди, 50 г огурца, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 25 г столовой горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и жарить в растительном масле до образования хрустящей корочки. Яйцо надо сварить вкрутую, затем остудить, очистить и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сливочное масло тщательно перемешать с горчицей и зеленью. Огурец вымыть и фигурно нарезать. Филе сельди нарезать ломтиками. Каждый тост намазать подготовленным маслом, сверху необходимо положить ломтик сельди и кружок яйца, украсить фигурно нарезанным огурцом и подать к столу.

Крутоны с семгой

Ингредиенты: 300 г пшеничного хлеба, 150 г филе семги, 40 г красной икры, 70 г огурца, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Хлеб необходимо нарезать тонкими ломтиками овальной формы и обжарить их в растительном масле. Семгу нарезать ломтиками, зелень петрушки вымыть и обсушить, огурец вымыть и фигурно нарезать. Затем тосты смажьте сливочным маслом, сверху положите ломтики семги. Один конец каждого ломтика подогните, украсьте икрой, листиками петрушки и огурцом, после чего подавайте к столу.

Тарталетки с щукой под томатным соусом

Ингредиенты: 4 корзиночки из слоеного теста, 100 г филе щуки, 30 г шампиньонов, 50 г яблока, 60 г томатного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Филе щуки промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и припустить в небольшом количестве воды. Через 10–15 минут добавить шампиньоны и варить еще 5 минут. Затем бульон слить, влить томатный сок, посолить, поперчить и варить в течение 10 минут. Готовую рыбу остудить и выложить в корзиночки из слоеного теста. Яблоко вымыть, очистить и мякоть фигурно нарезать. При подаче к столу украсить каждую корзиночку ломтиком яблока.

Паштет из судака «Боярский»

Ингредиенты: 500 г филе судака, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 1 лимон, 60 г сливочного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Лимон вымыть, очистить и разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, другую нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе судака промыть, обсушить, положить в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Остывшую рыбу пропустить через мясорубку вместе с помидорами и луком, поперчить, добавить размягченное сливочное масло, лимонный сок, зелень укропа, тщательно перемешать. Выложить паштет на блюдо, украсить ломтиками лимона и поставить на 30 минут в холодильник.

Паштет из сельди

Ингредиенты: 500 г филе слабосоленой сельди, 250 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г яблока, 100 г сливочного масла, зелень базилика.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе сельди, яйца и сыр дважды пропустить через мясорубку. Добавить в паштет размягченное сливочное масло, зелень базилика и тщательно перемешать. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть фигурно нарезать. Выложить паштет на блюдо, поставить на 1 час в холодильник, затем украсить ломтиками яблока.

Селедочная икра

Ингредиенты: 300 г филе слабосоленой сельди, 100 г маринованных маслят, 60 г манной крупы, 15 г томатной пасты, 100 мл растительного масла, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть и обсушить. Филе сельди дважды пропустить через мясорубку. 300 мл воды довести до кипения, всыпать в нее манную крупу и варить до загустения, непрерывно помешивая, затем остудить. Добавить к манке селедочный паштет, томатную пасту, растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Выложить икру на блюдо, украсить веточками укропа и ломтиками грибов и подать к столу.

Заливное из камбалы

Ингредиенты: 600 г филе камбалы, 70 г корней петрушки, 100 г корня сельдерея, 120 г моркови, 300 г огурцов, 100 г майонеза, 6 г желатина, 20 мл свежевыжатого лимонного сока, 7 г лаврового листа, зелень укропа и сельдерея, 6 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления

Желатин замочить в холодной воде. Корни петрушки, сельдерея, морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружками. Огурцы вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Зелень укропа и сельдерея вымыть, обсушить, зелень сельдерея мелко нарубить. Филе камбалы промыть, обсушить, залить холодной водой, добавить нарезанные коренья, перец, лавровый лист и варить на среднем огне. За 10 минут до готовности посолить. Бульон процедить, влить в него желатин, довести до кипения, процедить еще раз, остудить и добавить в него лимонный сок. Филе рыбы остудить, нарезать небольшими кусочками и выложить в глубокое блюдо. Сверху положить кружки кореньев, залить бульоном и поставить на 2 часа в холодильник. Перед подачей к столу нарезать заливное порционными кусками, смазать майонезом, украсить ломтиками огурца, веточками укропа и сельдерея и подать к столу.

Заливной судак с помидорами

Ингредиенты: 1 судак весом около 2 кг, 400 г помидоров, 200 г стручков болгарского перца, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г сметаны, 20 г томатной пасты, 5 г вассаби, 15 г желатина, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Желатин замочить в воде. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, мякоть нарезать кружками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть и обсушить. Судака очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, вырезать жабры, отрезать голову и плавники, вынуть кости и разделать мякоть на филе. Плавники и голову залить 500 мл холодной воды, довести до кипения и варить 20–30 минут. Затем бульон процедить, добавить в него соль, перец, положить филе судака, лук и варить еще 30 минут. Филе рыбы вынуть, бульон процедить, влить в него желатин, довести до кипения, процедить еще раз и остудить. Филе судака выложить в глубокое блюдо, сверху уложить кружки помидоров, яйца, кольца болгарского перца. Залить все приготовленным бульоном и поставить на 2 часа в холодильник. Готовое заливное нарезать порционными кусками, смазать смесью сметаны, томатной пасты и вассаби, оформить веточками базилика и подать к столу.

Сельдь по-домашнему

Ингредиенты: 1 соленая сельдь весом 500–600 г, 250 г черствого батона, 100 г яблок, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 15 мл столового уксуса, 1 яйцо, зелень укропа, перец.

Способ приготовления

Сельдь промыть, отрезать голову и хвост. Разделать сельдь на филе. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, мякоть разрезать на 4 части. Батон размочить в воде и хорошо отжать. Филе сельди, лук, яблоко и батон дважды пропустить через мясорубку. Добавить в приготовленную массу уксус, растительное масло, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать из паштета большую котлету, выложить ее на широкое блюдо, с одной стороны приложить голову, с другой – хвост. Поставить на 2 часа в холодильник. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть, обсушить. Готовую сельдь посыпать рубленым яйцом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Сельдь в маринаде по-киевски

Ингредиенты: 1 кг соленой сельди, 60 г репчатого лука, 100 г моркови, по 80 г корней петрушки и сельдерея, 50 мл растительного масла, 200 мл столового уксуса, 20 г имбиря, 5 г лаврового листа, 2 бутона гвоздики, 5 г душистого перца горошком, сахар, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Имбирь вымыть, очистить и натереть на терке. В кипяток опустить нарезанные коренья, лук, лавровый лист, перец, имбирь, гвоздику и варить на слабом огне в течение 15 минут. Затем добавить сахар, соль, уксус и варить до готовности. Полученный отвар охладить. Сельдь промыть, очистить, разделать на филе, уложить его в эмалированную посуду, заливая каждый слой приготовленным маринадом. Последний слой полить растительным маслом. Накрыть посуду крышкой и поставить сельдь на 10–12 часов в холодильник. Сельдь в маринаде по-киевски рекомендуется подавать к столу с отварным картофелем.

Сыр из трески

Ингредиенты: 400 г филе трески, 200 г помидоров черри, 250 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 600 мл молока, 80 г репчатого лука, 2 г лаврового листа, 15 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть, удалить плодоножки и разрезать каждый помидор пополам.

Филе трески промыть. Сыр натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть. В кипящее молоко положить соль, лук, лавровый лист, филе трески и варить до готовности. Сваренное филе обсушить, остудить, дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить размягченное сливочное масло, сыр, горчицу, поперчить и тщательно перемешать. Выложить массу на блюдо овальной формы, придать ей форму рыбы, с помощью ложки сделать узор в виде чешуи. Поставить блюдо на 2 часа в холодильник. Перед подачей к столу оформить сыр из трески половинками помидоров черри.

Заливные яйца по-самаркандски, фаршированные сельдью

Ингредиенты: 8 яиц, 300 г филе слабосоленой сельди, 200 г жареной свинины, 130 г сливочного масла, 250 г консервированной кукурузы, 600 г помидоров, 50 г зеленого лука, зелень укропа, зеленый салат, 250 г майонеза, 5 г желатина, 30 мл оливкового масла, 10 мл рисового уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Желатин растворить в 70 мл холодной воды. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль на половинки. Желтки вынуть. Филе сельди промыть, дважды пропустить через мясорубку. Зеленый лук, зелень укропа и листья салата вымыть, обсушить, зеленый лук мелко нарубить. В селедочный паштет добавить размягченное сливочное масло, желтки, зеленый лук, поперчить и тщательно размешать. Нафаршировать полученной массой половинки яиц. Майонез смешать с желатином. Половинки яиц положить в глубокое блюдо разрезом вниз, залить майонезом и поставить на 40 минут в холодильник. Жареное мясо нарезать тонкими ломтиками по форме половинок яиц. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, мякоть нарезать дольками. На широкое блюдо выложить листья салата. В центр уложить ломтики свинины, на них – половинки заливных яиц. Края блюда оформить дольками помидоров, зеленью укропа и консервированной кукурузой, немного посолить. Полить все оливковым маслом, сбрызнуть рисовым уксусом и подать к столу.

Торт-бутерброд «Генерал»

Ингредиенты: 600 г пшеничного хлеба, 600 г филе хека, 3 яйца, 200 г репчатого лука, по 400 г помидоров и огурцов, 150 г твердого сыра, 130 мл молока, 250 г майонеза, 30 мл растительного масла, 50 г томатного сока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде и остудить. 100 г пшеничного хлеба замочить на 20 минут в молоке, затем немного отжать. Лук очистить, вымыть, нашинковать и жарить в растительном масле до золотистого цвета. Филе хека, лук и замоченный в молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить 170 г майонеза и томатный сок и тщательно перемешать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить и нарубить. Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть и обсушить. С пшеничного хлеба срезать корки и разрезать его вдоль на тонкие длинные ломти. Каждый ломоть промазать рыбным паштетом и сложить их один на другой. Торт-бутерброд выложить на широкое блюдо, смазать оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и рубленым яйцом, украсить веточками укропа. Края блюда оформить кружками огурцов и помидоров. Поставить торт-бутерброд на 1 час в теплое место, затем на 30 минут в холодильник.

Холодная закуска из морского языка

Ингредиенты: 500 г филе морского языка, 2 яйца, 120 г зеленого лука, 40 г муки, 30 мл растительного масла, 50 г тертого хрена, 30 г столовой горчицы, 100 г сметаны, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками. Яйца взбить с перцем и солью. Кусочки рыбы обмакнуть в яйцо, в муку, затем снова в яйцо, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до готовности. Рыбу остудить. Зеленый лук мелко нарубить. Сметану смешать с горчицей и тертым хреном. Рыбу смешать с зеленым луком и сметаной и подать к столу.

Закуска из семги

Ингредиенты: 400 г филе слабосоленой семги, 300 г ветчины, 100 г репчатого лука, 140 г маринованных огурцов, 2 яйца, 150 г болгарского перца, 100 г майонеза, 10 мл рисового уксуса, 20 мл лимонного сока, зелень укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Филе семги и ветчину нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нашинковать и сбрызнуть лимонным соком. Маринованные огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, обсушить. В майонез добавить рисовый уксус, поперчить и перемешать. Лук, яйца, маринованные огурцы, болгарский перец смешать, заправить майонезом и выложить горкой в центр широкого блюда. Вокруг положить ломтики семги и ветчины, оформить закуску веточками укропа и подать к столу.

Закуска из форели с орехами

Ингредиенты: 400 г филе копченой форели, 100 г яблок, 100 г репчатого лука, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 150 г консервированной кукурузы, 200 г болгарского перца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Форель нарезать длинными ломтиками шириной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать кольцами. Лук, яблоко и ядра грецких орехов смешать, заправить частью майонеза. На ломтики форели выложить приготовленную начинку, свернуть рулетики, закрепить их шпажками и выложить на широкое блюдо. Оформить закуску консервированной кукурузой, кольцами болгарского перца и майонезом.

Расстегаи с осетриной

Ингредиенты: 900 г пшеничной муки, 400 мл молока, 40 г свежих дрожжей, 60 г сливочного масла, 10 г сахара, 2 яйца, 500 г осетрины, 150 г риса, 100 мл рыбного бульона, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Из муки, молока, разведенных с сахаром дрожжей, соли приготовить тесто. Осетрину промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рис перемешать с зеленью укропа, выложить на сковороду, влить рыбный бульон, добавить 30 г сливочного масла, посолить, поперчить и нагревать, периодически помешивая, в течение 15 минут. Тесто раскатать в большой пласт толщиной 5 мм, специальной формой нарезать кружки, слегка раскатать их скалкой. На каждый кружок положить рис, поверх – кусочек рыбы. Края расстегаев защипнуть, оставив середину открытой. Приготовленные расстегаи выложить на смазанный оставшимся сливочным маслом лист и поставить в теплое место на 20 минут. Затем смазать их взбитым яйцом и выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 40 минут.

Салаты

Салат «Карамболь»

Ингредиенты: 500 г филе скумбрии горячего копчения, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза, 50 г зеленого салата, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать мелкими кубиками. Филе скумбрии нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы нарезать кружками. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить, зелень укропа мелко нарубить. Дно салатника выстлать листьями зеленого салата. Рыбу, овощи, зеленый горошек, майонез и зелень укропа смешать, посолить, поперчить и выложить горкой в салатник. Блюдо украсить кружками соленых огурцов и подать к столу.

Салат «Весенний»

Ингредиенты: 500 г филе копченой зубатки, 300 г яблок, по 200 г свежих и соленых огурцов, 250 г помидоров, 70 г ягод черной смородины, 50 г зеленого лука, 100 мл оливкового масла, 10 г горчицы, 15 г сахара, 30 мл столового уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Ягоды черной смородины промыть, обсушить. Филе зубатки нарезать кубиками. Яблоки, свежие огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Соленые огурцы нарезать соломкой. Рыбу, яблоки, огурцы, помидоры и лук смешать. Приготовить соус. Для этого растереть горчицу и сахар, тонкой струйкой влить оливковое масло, непрерывно помешивая, затем добавить уксус, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Заправить приготовленным соусом салат, выложить его горкой на блюдо, оформить ягодами черной смородины и подать к столу.

Слоеный салат из жареной рыбы

Ингредиенты: 800 г филе морского окуня, 600 г помидоров, 200 г репчатого лука, 100 г сыра, 200 г майонеза, 80 мл оливкового масла, 20 г сахара, 15 мл свежевыжатого лимонного сока, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и жарить на оливковом масле до образования золотистой корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и остудить. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, мякоть нарезать кружками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, ошпарить кипятком, посыпать сахаром и оставить на 15 минут. Уложить в глубокий салатник кружки помидоров, кольца лука, ломтики рыбы, смазать майонезом. Затем снова положить помидоры, лук и рыбу и т. д. Посыпать салат тертым сыром, зеленью укропа и подать к столу.

Салат из рыбы и раков

Ингредиенты: 500 г филе хека, 15 крупных раков, 500 г огурцов, 8 яиц, 250 г сметаны, 10 г сахара, 5 г лаврового листа, 80 г зеленого салата, 10 г сушеных семян укропа, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать кубиками. Раки промыть, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и семян укропа, очистить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Листья зеленого салата и зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарубить. Огурцы, зеленый салат и зелень укропа заправить 100 г сметаны, тщательно перемешать и выложить на широкое блюдо. Рыбу, мясо раков, яйца аккуратно перемешать, заправить оставшейся сметаной, смешанным с сахаром, поперчить и выложить горкой на огуречный салат.

Салат из форели и овощей «Ариадна»

Ингредиенты: 350 г филе слабосоленой форели, 100 г консервированного зеленого горошка, 70 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 лимон, 15 мл лимонного сока, 80 мл оливкового масла, 130 г маринованных маслят, 100 г оливок без косточек, перец красный молотый.

Способ приготовления

Филе форели и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Лимон вымыть, очистить, разделить на дольки и мелко нарезать. Форель, грибы, горошек, морковь, лук и лимон смешать, поперчить и заправить оливковым маслом. Перед подачей к столу украсить салат оливками.

Салат из судака с болгарским перцем

Ингредиенты: 500 г филе судака, 400 г болгарского перца, 50 г чеснока, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 20 мл рисового уксуса, зелень петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать соломкой. Чеснок истолочь вместе с грецкими орехами. Зелень петрушки и базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, заправить смесью сметаны и уксуса, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат «Азовский»

Ингредиенты: 500 г филе морского языка, 150 г консервированной кукурузы, 200 г вешенок, 100 г сыра, 250 г огурцов, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, зелень базилика, 30 мл растительного масла, 10 мл яблочного уксуса, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, остудить. Вешенки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нашинковать и сбрызнуть яблочным уксусом. Рыбу, кукурузу, грибы, огурцы, зелень базилика и лук тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить салат в салатник, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Салат «Бранденбург»

Ингредиенты: 400 г консервированных шпрот в масле, 150 г ржаных сухариков, 40 г чеснока, 6 яиц, по 100 г консервированного зеленого горошка и кукурузы, 30 мл оливкового масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Шпроты нарезать небольшими кусочками. Сухарики, яйца, чеснок, шпроты, зеленый горошек смешать, посолить, поперчить и заправить смесью оливкового масла и масла, оставшегося от шпрот (30–40 мл).

Готовый салат выложить в салатник, украсить консервированной кукурузой и зеленью укропа и подать к столу.

Салат «Легкий»

Ингредиенты: 400 г филе слабосоленой семги, 200 г ветчины, 150 г огурцов, 200 г сливы, по 50 г щавеля, зелени укропа и петрушки, 40 мл оливкового масла, мускатный орех молотый, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе семги и ветчину нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Сливу вымыть, удалить косточки, очистить от кожицы и нарезать мякоть мелкими ломтиками. Щавель, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и крупно нарубить. Рыбу, ветчину, огурцы, сливу и зелень смешать, добавить мускатный орех, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и подать к столу.

Салат «Гольфстрим»

Ингредиенты: 500 г филе форели, 200 г маслин без косточек, 1 лимон, 100 г креветок, 100 г зеленого салата, 30 г семян кунжута, 20 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе форели промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать небольшими ломтиками. Маслины нарезать тонкими кружочками. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, очистить. Листья салата вымыть, обсушить и порвать руками. Рыбу, маслины, лимон, зеленый салат и кунжут смешать, посолить, поперчить, выложить в салатник, полить смесью оливкового масла и лимонного сока. Готовый салат украсить креветками и подать к столу.

Салат «Ласточкины гнезда»

Ингредиенты: 300 г филе трески, 200 г творога, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 150 г ветчины, 200 г огурцов, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 15 мл растительного масла, 80 г зеленого салата, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить, зелень укропа мелко нарубить. Листьями салата выстлать дно порционных тарелок. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Филе трески промыть, обсушить и обжарить в сливочном масле (использовать 50 г). Остывшую рыбу дважды пропустить через мясорубку вместе с творогом, морковью и луком. Затем добавить оставшееся сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученный паштет разделить на 4 части. Сформовать из каждой половину шара, выложить их на порционные тарелки выпуклой частью вверх. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружками. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки и разрезать каждый пополам. Белки нарубить. Оформить блюдо ломтиками огурца, зеленью укропа, ветчиной и белками. Вершину каждого паштета из трески украсить половинкой желтка.

Салат «Тропический рай»

Ингредиенты: 500 г филе хека, 300 г яблок, 200 г апельсинов, 150 г огурцов, 200 г сыра, 100 г креветок, 70 г измельченных ядер грецких орехов, по 70 г майонеза и сметаны, зелень базилика и петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить и отварить в подсоленной воде. Затем остудить, нарезать небольшими кубиками. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде и очистить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки и разрезать каждую на 3–4 части. Огурцы вымыть и нарезать крупной соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу, яблоки, апельсины, огурцы, сыр, ядра грецких орехов, зелень базилика и петрушки смешать, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза. Готовый салат выложить в салатник, украсить креветками и подать к столу.

Салат «Вдохновение»

Ингредиенты: 400 г филе слабосоленой сельди, 300 г краснокочанной капусты, 100 г огурцов, 70 г моркови, 200 г вишни без косточек, по 60 г сметаны и майонеза, 5 г сахара, 10 мл яблочного уксуса, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и яблочным уксусом до появления сока. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Смешать сельдь, капусту, огурцы, морковь, вишню (использовать 150 г), посолить, поперчить и заправить смесью сметаны и майонеза. Выложить салат в салатник, украсить оставшейся вишней и подать к столу.

Салат «Гудзон»

Ингредиенты: 350 г филе копченой форели, 2 лимона, 200 г сыра, 60 г чеснока, 50 г семян тмина, 80 г майонеза, зелень сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кубиками. Лимоны вымыть, очистить и мелко нарезать, сок немного отжать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень сельдерея вымыть обсушить и мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, добавить семена тмина, посолить, поперчить и заправить майонезом. Перед подачей к столу салат рекомендуется поставить на 30–40 минут в холодильник.

Салат «Нептун»

Ингредиенты: 400 г филе тунца, 300 г брынзы, 150 г морской капусты, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 40 г чеснока, 15 г семян кунжута, по 10 мл оливкового масла и лимонного сока, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе тунца промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими ломтиками. Брынзу нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, пропустить через чеснокодавилку. Морскую капусту перебрать и мелко нарезать. Рыбу, брынзу, чеснок, ядра грецких орехов, морскую капусту смешать, посолить, поперчить. Выложить салат в салатник, заправить смесью оливкового масла и лимонного сока, посыпать семенами кунжута и подать к столу.

Салат «Столичный»

Ингредиенты: 300 г консервированных шпрот, 400 г сыра, 50 г сливочного масла, по 100 г маринованных маслят и консервированного зеленого горошка, 150 г огурцов, 70 г чеснока, 60 г майонеза, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Шпроты размять вилкой со сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Грибы, зеленый горошек, огурцы, зелень укропа смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. В центр широкого блюда выложить горкой приготовленный салат. Вокруг разложить ломтики сыра, на каждый ломтик положить немного смеси шпрот и масла. Перед подачей к столу салат рекомендуется охладить в течении на 30–40 минут.

Салат «Варна»

Ингредиенты: 300 г консервированного лосося, 200 г сыра, 150 г помидоров, 130 г репчатого лука, 2 яйца, 40 г маринованных грибов, по 50 г сметаны и майонеза, 50 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Грибы фигурно нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Листья зеленого салата вымыть и выложить на блюдо. Консервированную рыбу размять вилкой. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, мякоть мелко нарезать. Рыбу, сыр, помидоры, яйца, лук смешать, посолить, заправить смесью сметаны и майонеза и выложить на блюдо на листья салата. Оформить блюдо фигурно нарезанными грибами и подать к столу.

Салат «Монастырский»

Ингредиенты: 400 г филе семги, 200 г кураги, 150 г чернослива, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 130 г майонеза, 30 мл оливкового масла, 15 г сахара, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курагу и чернослив замочить в теплой воде на 2 часа, затем вымыть, обдать кипятком и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими ломтиками и обжарить их в оливковом масле. Рыбу смешать с курагой, черносливом и орехами, посыпать сахаром, выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат «Коррида»

Ингредиенты: 450 г филе морского языка, 200 г винограда без косточек, 100 г твердого сыра, 100 г шампиньонов, 130 г репчатого лука, 80 г измельченных ядер грецких орехов, 40 мл растительного масла, по 20 мл оливкового масла и лимонного сока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать маленькими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Ягоды винограда вымыть и разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками. Лук вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть. Виноград и рыбу смешать, выложить в глубокое блюдо. Сверху положить тертый сыр, орехи и лук, затем выложить слой грибов. Украсить салат петрушкой, полить смесью оливкового масла и лимонного сока и подать к столу.

Салат «Путешествие»

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 60 г белой фасоли, 150 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 200 г помидоров, 6 г каперсов, 70 г оливок без косточек, 60 мл оливкового масла, 10 г горчицы, укроп, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками. Фасоль промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем отварить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, удалить плодоножку, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Рыбу, фасоль, болгарский перец, лук, яйцо, каперсы смешать, заправить горчицей и оливковым маслом, посолить и выложить в салатник. Оформить салат ломтиками помидора, оливками, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Салат «Византия»

Ингредиенты: 500 г филе трески, 300 г картофеля, 150 г моркови, 120 г креветок, 80 г корня сельдерея, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 10 мл рисового уксуса, 5 г тертого хрена, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить. Картофель, морковь и корень сельдерея вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу, овощи, консервированную кукурузу и зелень укропа и петрушки аккуратно смешать, поперчить. Приготовить заправку. Для этого в майонез добавить тертый хрен и уксус и тщательно перемешать. Выложить салат в салатник, полить заправкой, украсить креветками и подать к столу.

Салат «Морской берег»

Ингредиенты: 400 г филе слабосоленой сельди, 150 г яблок, 200 г свеклы, 250 г цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 130 г майонеза, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Цветную капусту промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и разделить на соцветия. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. В глубокий салатник выложить слой сельди, промазать его майонезом. Затем положить слой яблок, поперчить, смазать майонезом. Положить слой цветной капусты, поперчить, посыпать зеленью базилика, смазать майонезом. В последнюю очередь выложить свеклу, смазать майонезом, сверху положить зеленый горошек. Поставить салат на 1 час в теплое место, затем убрать его на 30–40 минут в холодильник.

Первые блюда

Уха «Королевская»

Ингредиенты: 500 г осетрины, 1 кг мелкой рыбы (окунь, карась), 300 г репчатого лука, 100 г корней петрушки, 60 г корня сельдерея, 100 г лайма, 30 г сливочного масла, 6 г лаврового листа, 5 г душистого перца горошком, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Мелкую рыбу очистить от чешуи, удалить у нее жабры, выпотрошить, тщательно промыть, залить 3 л холодной воды, довести до кипения, добавить перец, соль, лавровый лист и варить в течение 1 часа, чтобы рыба полностью разварилась, периодически снимая пену. Затем бульон процедить. Лук, корни сельдерея и петрушки очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лайм вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Осетрину разделать на филе, удалив кожу и кости, тщательно промыть, нарезать порционными кусками. В горячий бульон положить овощи и варить 10 минут, затем, когда бульон закипит, положить в него осетрину. Варить уху еще в течение 30 минут, время от времени снимая пену. После этого положить в кастрюлю зелень укропа, сливочное масло и накрыть ее крышкой. Перед подачей к столу положить в порционные тарелки по 1–2 ломтика лайма.

Суп «Волжские просторы»

Ингредиенты: 1 щука весом около 1,5 кг, 450 г картофеля, 200 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, по 150 г моркови и корней петрушки, 80 г перловой крупы, 30 мл лимонного сока, 300 мл огуречного рассола, по 80 г зеленого лука и зелени петрушки, 4 г лаврового листа, 3 г шафрана, 5 г сухого эстрагона, 6 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель, лук, морковь и корни петрушки очистить, вымыть, нарезать кубиками. Вскипятить 2 л воды, положить в нее подготовленные овощи и варить в течение 50 минут, затем бульон процедить. Соленые огурцы нарезать крупной соломкой или кубиками. Щуку очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, удалить все кости. Филе нарезать порционными кусками. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. В горячий бульон добавить соль, промытую перловую крупу, влить отдельно прокипяченный рассол и варить 5 минут. Затем добавить соленые огурцы и рыбу. Варить еще 20 минут. За 10 минут до готовности добавить в суп зелень петрушки и зеленый лук, лавровый лист, шафран, эстрагон, перец, влить лимонный сок.

Суп с молочной заправкой

Ингредиенты: 1 кг корюшки, 500 г картофеля, по 100 г репчатого лука, моркови и репы, 70 г манной крупы, 80 мл концентрированного рыбного бульона, 50 мл оливкового масла, 200 мл молока, 1 желток, 35 г сливочного масла, зелень укропа и сельдерея, 10 г лаврового листа, 5 г душистого перца горошком, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Корюшку очистить, выпотрошить, тщательно промыть, нарезать. Зелень укропа и сельдерея вымыть, обсушить и мелко нарубить. Картофель, лук, морковь и репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Обжарить овощи (кроме картофеля) в разогретом оливковом масле, затем влить рыбный бульон и тушить еще 5 минут на сильном огне. Вскипятить 3 л воды, посолить, выложить в кастрюлю овощи, добавить душистый перец, лавровый лист и варить в течение 10 минут. После этого положить в суп картофель, через 5 минут всыпать манную крупу. Довести бульон до кипения, положить в него подготовленную корюшку и варить еще 8 минут. Приготовить заправку. Для этого в соуснике нагреть молоко, положить в него размягченное сливочное масло, желток и тщательно растереть. Затем добавить перец красный молотый и нагревать 2–3 минуты, не доводя до кипения. Влить заправку в готовый суп, положить зелень укропа и сельдерея, дать настояться в течение 10 минут и подать к столу.

Бульон с фрикадельками по-киевски

Ингредиенты: 1 толстолобик весом около 1 кг, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г твердого сыра, 150 г пшеничного хлеба, 75 мл молока, 250 г сметаны, 1 яйцо, 40 г пшеничной муки, 5 г лаврового листа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники, удалить кости, разделать мякоть на филе. Голову, хвост и крупные кости сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить в течение 1 часа. За 30 минут до окончания варки добавить в бульон лук, морковь, лавровый лист, поперчить. Готовый бульон процедить. Хлеб размочить в молоке. Филе рыбы дважды пропустить вместе с хлебом через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить, при необходимости влить немного бульона. Сформовать шарики, обвалять их в муке (использовать 20 г) и отварить фрикадельки в бульоне. За 2–3 минуты до окончания варки всыпать в бульон оставшуюся муку, тщательно размешать, затем добавить сметану. Перед подачей к столу посыпать бульон натертым на крупной терке сыром. При желании в каждую тарелку можно положить по половине сваренного вкрутую яйца.

Острая похлебка из щуки

Ингредиенты: 1 щука весом около 1,2 кг, 180 г репчатого лука, 100 г моркови, 70 г чеснока, 2 яйца, 50 г жгучего перца, 40 г пшеничной муки, 180 г пшеничного хлеба, 80 мл молока, 130 г сметаны, 20 г панировочных сухарей, зелень укропа и базилика, 5 г шафрана, 10 г сухого эстрагона, лавровый лист, перец душистый горошком, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и базилика вымыть, обсушить. Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Жгучий перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Хлеб размочить в молоке. Щуку очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, плавники, удалить кости, разделать мякоть на филе. В кипящую воду (3–3,5 л) положить голову, хвост и крупные кости. Спустя 50 минут в бульон положить лук, морковь, лавровый лист, шафран, эстрагон, душистый перец горошком и варить еще 40 минут. Бульон процедить, снова довести до кипения, положить в него рыбу, связанную в пучок зелень укропа и базилика, жгучий перец и варить до готовности. Затем рыбу и зелень вынуть, в бульон добавить муку, тщательно размешать и нагревать бульон в течение 10 минут на слабом огне. Хвостовую часть рыбы отложить, остальную мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавить в массу яйца, панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать небольшие фрикадельки и отварить их в бульоне. Чеснок очистить, вымыть и пропустить через мясорубку. Перед подачей к столу добавить в бульон чеснок и положить разрезанную на порционные куски хвостовую часть рыбы. Заправить сметаной.

Суп-пюре «Лангедок»

Ингредиенты: 1 кг филе судака, 3 л рыбного бульона, 150 г моркови, 80 г репчатого лука, по 50 г корней петрушки и сельдерея, 1 желток, 200 мл сливок, 130 г сливочного масла, 100 г муки, 70 г твердого сыра, 20 мл растительного масла, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кружками. Лук, корни сельдерея и петрушки вымыть, очистить и нарезать кружками. Филе судака промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, уложить в смазанный растительным маслом сотейник. Сверху положить лук, петрушку, сельдерей, влить 200 мл горячей воды, посолить, поперчить и варить до готовности. Рыбный бульон процедить, довести до кипения, всыпать в него муку и варить 10–15 минут. Готовую рыбу остудить, отложить 2–3 куска, остальные дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, петрушкой и сельдереем. Добавить немного бульона, посолить, поперчить, тщательно размешать и влить рыбную массу в бульон. Варить суп еще 5–7 минут. Тем временем сливки, желток и размягченное сливочное масло смешать, растереть и поперчить. В готовый суп влить заправку, положить кружки вареной моркови, посыпать тертым сыром.

Щи «Деревенские»

Ингредиенты: 400 г филе судака, 3 л рыбного бульона, 250 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 30 г муки, 40 мл растительного масла, зелень петрушки и базилика, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, картофель нарезать кубиками, а морковь – соломкой. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Квашеную капусту тушить в глубокой сковороде, плотно закрытой крышкой, в течение 15 минут. Бульон разогреть, положить в него морковь, лук, картофель, капусту, лавровый лист, посолить и варить до полуготовности. Филе судака промыть, обсушить, разрезать на порционные куски, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Затем сложить рыбу в глиняный горшок, добавить душистый перец горошком, залить щами и поставить в разогретую до 220 °С духовку. Варить щи еще 15 минут. Петрушку и базилик вымыть, обсушить, мелко нарубить и добавить в щи перед подачей к столу.

Суп «Аляска»

Ингредиенты: 400 г филе кефали, 2 л рыбного бульона, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г чеснока, 250 г помидоров, 150 г сушеных грибов, 20 г сливочного масла, 30 г свежей травы шалфея, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, чеснок измельчить. Помидоры вымыть, мякоть нарезать дольками. Зелень кинзы вымыть, и мелко нарубить. Филе кефали промыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Траву шалфея вымыть и связать в пучок. Картофель, морковь, лук, рыбу и траву шалфея положить в глиняный горшок, залить горячим бульоном, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Готовить суп в течение 45 минут, затем положить в него помидоры, грибы и варить еще 10 минут. Из супа вынуть шалфей, лук, добавить в него чеснок, сливочное масло и зелень кинзы и подать к столу. Отдельно можно подать овощной салат и ржаные сухарики с чесноком и сыром.

Окрошка с рыбой и зеленью

Ингредиенты: 300 г филе судака, 1 л хлебного кваса, 200 г шпината, 250 г щавеля, 300 г огурцов, 150 г редиса, 80 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 2 яйца, 40 мл лимонного сока, 30 г горчицы, 20 г тертого хрена, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, обсушить, посолить, поперчить и отварить в подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль пополам. Затем остудить и нарезать небольшими ломтиками. Шпинат и щавель промыть, перебрать. Шпинат опустить в кипящую воду на 5–7 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Щавель тушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, затем также откинуть на дуршлаг. Щавель и шпинат протереть через сито, добавить в получившееся пюре горчицу, тертый хрен, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем влить в пюре квас. Огурцы и редис вымыть, очистить и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Положить в квас ломтики рыбы, редис, огурцы, всю зелень, влить лимонный сок, перемешать. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку по половинке яйца.

Борщ «Воронежский»

Ингредиенты: 1 толстолобик весом около 1 кг, 400 г картофеля, 150 г фасоли, 200 г капусты, 80 г репчатого лука, 150 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 40 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 30 г муки, 20 мл столового уксуса, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, промыть, разрезать на порционные куски. Сложить рыбу в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, посолить и варить в течение 1 часа. За 15 минут до готовности добавить в бульон лавровый лист и перец. Аккуратно вынуть рыбу и процедить бульон. Картофель, морковь, лук, свеклу, корень сельдерея очистить, вымыть, картофель нарезать кубиками, морковь, свеклу и корень сельдерея – соломкой, лук нашинковать. Лук и свеклу сбрызнуть уксусом. Замоченную и промытую фасоль отварить в подсоленной воде. Капусту вымыть и нашинковать. Свеклу потушить в небольшом количестве воды. Корень сельдерея, морковь и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него капусту и картофель и варить 20 минут. Затем добавить свеклу, фасоль, лук, морковь, и корень сельдерея, муку и варить еще 10 минут. В готовый борщ положить рыбу, сливочное масло, зелень укропа и дать настояться в течение 15 минут. К борщу рекомендуется подать кулебяку или пирожки с рыбой и рисом из слоеного теста.

Солянка «Партизан»

Ингредиенты: 850 г филе карпа, 2 л рыбного бульона, 200 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г каперсов, 80 г корня петрушки, 100 г лимона, 100 мл томатного сока, 80 мл огуречного рассола, 50 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, зелень укропа и петрушки, 10 г лаврового листа, 7 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, отварить в рыбном бульоне, остудить и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Огурцы очистить, нарезать ломтиками и варить в бульоне в течение 6–8 минут. Лук и корень петрушки очистить, вымыть, нашинковать и жарить на сливочном масле вместе с лавровым листом и душистым перцем горошком до образования золотистой корочки. Затем переложить овощи в бульон, влить томатный сок и варить до готовности. В конце варки добавить каперсы, рыбу и прокипяченный огуречный рассол. Лимон вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу влить в солянку лимонный сок, в каждую тарелку положить по 1–2 ломтика лимона и зелень укропа и петрушки.

Суп-пюре из консервированного лосося

Ингредиенты: 400 г консервированного лосося, 250 г филе морского окуня, 100 г креветок, 200 мл рыбного бульона, 800 мл молока, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 20 г муки, 2 яйца, 100 мл сливок, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо лосося дважды пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, влить рыбный бульон и варить 10 минут. В другой кастрюле обжарить муку в сливочном масле (использовать 25 г), затем влить в нее молоко и довести до кипения. Добавить в молоко пюре из лососины, варить 20 минут, протереть через сито. Яйца взбить со сливками и оставшимся сливочным маслом, посолить, поперчить и добавить заправку в суп. Креветки промыть, отварить и очистить. Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить их в растительном масле. Зелень базилика вымыть и мелко нарубить. Положить в суп креветки, ломтики рыбы и зелень базилика и нагревать его в течение 7–10 минут на медленном огне, не доводя до кипения.

Суп «А-ля Маршалл»

Ингредиенты: 500 г филе судака, 130 г креветок, 1,5 л рыбного бульона, 50 г зеленого горошка, 180 г шампиньонов, по 80 г моркови и репчатого лука, зелень укропа, 1 яйцо, 40 мл молока, 15 г маргарина, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать порционными кусками и отварить в рыбном бульоне. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны промыть, отварить и нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, вымыть и нашинковать. Рыбу вынуть из бульона, бульон процедить, положить в него зеленый горошек, грибы, лук, морковь, поперчить и варить на слабом огне до готовности. Приготовить заправку для супа. Для этого яйцо соединить с молоком, добавить размягченный маргарин и перемешать до получения однородной массы. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. В готовый суп положить рыбу, креветки, добавить заправку, зелень укропа, плотно накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут.

Суп из сома «В тихом омуте»

Ингредиенты: 1 сом весом около 1,2 кг, 400 г картофеля, 200 г моркови, 80 г лука, 30 г пшенной крупы, 40 мл растительного масла, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Сома очистить, выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть, отрезать голову и плавники, тушку нарезать порционными кусками и удалить кости. Голову и крупные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить в течение 1 часа. За 10 минут до готовности добавить в бульон лавровый лист и перец. Бульон процедить. Картофель и морковь вымыть, очистить, картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, и мелко нарубить. Пшенную крупу промыть. Рыбу и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посолить и жарить в течение 15 минут на среднем огне. Бульон довести до кипения, положить в него крупу, картофель и морковь и варить 20 минут, затем положить рыбу и лук и варить еще 10 минут. В готовый суп добавить зелень укропа, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться 10–15 минут.

Суп «Эйфелева башня»

Ингредиенты: 400 г филе судака, 2 л рыбного бульона, 150 г чернослива, 40 г сушеных грибов, 300 г свеклы, 200 г краснокочанной капусты, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 100 мл томатного сока, 10 г муки, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки, 4 г молотой гвоздики, 6 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, замочить в холодной воде на 1 час. Филе судака промыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве воды в течение 15 минут. Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Грибы промыть, замочить в холодной воде на 1,5 часа, затем отварить и нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, посолить, положить в него чернослив, свеклу, капусту, морковь, добавить томатный сок и варить 15 минут. После этого положить в суп рыбу, варить еще 15 минут. Затем добавить лук, грибы, гвоздику, перец, сливочное масло, всыпать муку. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. В готовый суп добавить сметану, зелень петрушки и подать к столу.

Вторые блюда

Котлеты из трески «Радуга»

Ингредиенты: 1 треска весом около 1 кг, 1 кг картофеля, 150 г репчатого лука, 200 г черствого нарезного батона, 500 мл молока, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 150 г шпината, 30 г томатного сока, 30 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Батон замочить в молоке (использовать 250 мл). Треску очистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники, тщательно промыть, удалить кости, разделать на филе. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу, лук и батон пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить оставшееся молоко, в котором был замочен батон, яйца, зелень петрушки, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать из фарша котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Шпинат вымыть, обсушить, положить в кипяток и варить около 3–4 минут. Готовый шпинат протереть через мелкое сито. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, затем размять давилкой для картофеля. Заправить пюре маслом, оставшимся молоком, тщательно перемешать, затем разделить на 3 равные части. В одну часть добавить томатный сок, в другую – пюре из шпината, третью оставить белой. На порционные тарелки выложить по 2–3 котлеты и разноцветное картофельное пюре, не смешивая его.

Биточки из скумбрии

Ингредиенты: 1 кг филе скумбрии, 180 г черствой булки, 120 мл молока, 1 яйцо, 80 г панировочных сухарей, 80 г зеленого салата, зелень укропа, 40 г сливочного масла, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Булку замочить в молоке. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе промыть, обсушить и дважды пропустить через мясорубку вместе с булкой. В полученный фарш добавить оставшееся молоко, яйцо, размягченное сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать из фарша биточки, запанировать их в сухарях и жарить на разогретом растительном масле до полной готовности. Порционные тарелки украсить листьями салата, уложить на них по 2–3 котлеты, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Тельное с овощным гарниром

Ингредиенты: 1 кг морского окуня, 100 г репчатого лука, 130 мл молока, 140 г черствой булки, 2 яйца, 300 г баклажанов, 150 г моркови, 200 г шампиньонов, 200 г сметаны, зелень кинзы, 100 мл рыбного бульона, 30 г сливочного масла, 20 г муки, 60 мл растительного масла, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть, удалить кости. Треть рыбы оставить для начинки, из остальной части приготовить фарш. Булку замочить в молоке на 10–15 минут. Филе рыбы и булку дважды пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, молоко, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Оставленное филе мелко нарезать и тушить вместе с луком в бульоне до полуготовности. Фарш разделать на небольшие шарики, разложить их на мокрой доске, прижать таким образом, чтобы получились лепешки. На середину каждой положить небольшое количество рыбной начинки и аккуратно соединить края. Должны получиться котлеты в форме полумесяца. Котлеты смазать взбитым яйцом, обвалять в муке, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле. Для приготовления гарнира шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Овощи и грибы тушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, затем добавить сметану, посолить, поперчить и тушить еще 15 минут. Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу посыпать овощи зеленью кинзы.

Сиг отварной по-французски

Ингредиенты: 800 г филе сига, 600 г картофеля, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 мл чеснока, 1 желток, 200 мл растительного масла, 60 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать порционными кусками. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать кружками. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле (использовать 50 мл). Приготовить соус. Для этого чеснок очистить, вымыть, растереть. Добавить к чесноку желток и оставшееся растительное масло, тщательно перемешать. После чего добавить лимонный сок, перец, соль, 5 мл холодной воды, еще раз перемешать. Соус должен получиться достаточно густым. На порционные тарелки выложить куски рыбы, кружки картофеля, на них положить морковь с луком. Соус подать отдельно.

Сом отварной

Ингредиенты: 1 сом весом около 1 кг, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 200 г раков, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 50 г сливочного масла, 50 мл грибного бульона, 40 мл лимонного сока, зелень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники, тушку разрезать на порционные куски. Морковь и лук очистить, вымыть, разрезать на 3–4 части. Раки промыть, отварить в подсоленной воде и очистить. Рыбу отварить вместе с лавровым листом, луком и морковью. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. За 15 минут до готовности добавить специи. Приготовить соус. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, мякоть мелко нарезать. В майонез добавить грибной бульон, лимонный сок, помидоры, сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем нагревать на слабом огне, постоянно помешивая. На большое блюдо выложить рыбу, посыпать зеленью петрушки, оформить вареными раками, отдельно подать соус.

Налим по-польски

Ингредиенты: 1 налим весом около 1 кг, по 100 г моркови и репчатого лука, 300 г цветной капусты, 3 яйца, 50 г топленого масла, 50 мл рыбного бульона, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, тщательно промыть и разрезать на порционные куски. Морковь и лук очистить, вымыть, разрезать на 3–4 части. Из лука, моркови и специй сварить бульон, процедить. Довести бульон до кипения, положить в него рыбу и варить в течение 10–15 минут на слабом огне, не давая жидкости закипеть. Цветную капусты промыть, разделить на соцветия и отварить в подсоленной воде. Приготовить соус. Для этого яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. В небольшом соуснике смешать размягченное топленое масло, рыбный бульон, яйца, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. На широкое блюдо выложить рыбу и цветную капусту, залить все соусом и подать к столу.

Камбала по-румынски

Ингредиенты: 800 г камбалы, по 100 г моркови и репчатого лука, 70 г корней петрушки, 250 мл огуречного рассола, 200 г длиннозерного риса, 150 г лимона, 200 мл томатного сока, 7 г молотого мускатного ореха, лавровый лист, аджика, душистый перец горошком, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть и разрезать на порционные куски. Морковь, лук и корни петрушки очистить, вымыть, разрезать на несколько частей, залить холодной водой, посолить и варить 30 минут. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец горошком. Готовый бульон процедить, довести до кипения, влить в него прокипяченный огуречный рассол, положить рыбу и варить 15 минут, не давая жидкости закипеть. Готовую рыбу выложить на широкое блюдо. Рис промыть, отварить в подсоленной воде. В томатный сок добавить мускатный орех, аджику, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Полить приготовленным соусом рис, перемешать. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Выложить вокруг рыбы рис, оформить блюдо ломтиками лимона и подать к столу.

Карп, запеченный с картофелем и яблоками

Ингредиенты: 2 карпа весом по 400–500 г, 1 кг картофеля, 500 г яблок, 200 г твердого сыра, 30 г муки, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, тушку тщательно промыть, посолить и поперчить. Обвалять рыбу в муке и жарить на разогретом растительном масле в течение 3–4 минут. Затем выложить рыбу на смазанный сливочным маслом противень, вокруг уложить ломтики яблок и кружки картофеля, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут. Затем посыпать рыбу тертым сыром и запекать еще 10–15 минут. Рыбу и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.